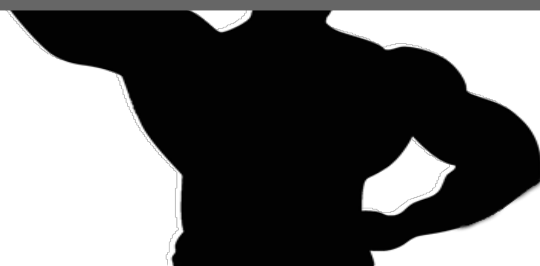


THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung 4 năm

Tác giả *Quân Lương*

Chỉ sau 4 năm đến với bộ môn tập thể hình, Zach đã "lột xác" từ một bệnh nhân ung thư ốm yếu thành một người mẫu fitness với những cơ bắp săn chắc đáng ngưỡng mộ.



Sự thay đổi đáng kinh ngạc của Zach chỉ sau 4 năm

Được chẩn đoán mắc bệnh ung thư hạch năm 15 tuổi nhưng chàng trai Zach Zeiler đã không để căn bệnh quái ác đánh gục mình. Chỉ sau 4 năm đến với bộ môn tập thể hình, Zach đã "lột xác" từ một bệnh nhân ung thư ốm yếu thành một người mẫu fitness với những cơ bắp săn chắc đáng ngưỡng mộ.



Zach tự hào kể về chiến thắng "ngoạn mục" của mình với căn bệnh ung thư: "Sau khi bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư hạch, tôi đã trải qua rất nhiều đợt xạ trị và hóa trị. Tôi không thể đến trường, không thể chơi với các bạn và cũng không thể chơi thể thao, thậm chí tôi đã phải đón sinh nhật lần thứ 16 trên giường bệnh. Nhưng dù bệnh tật có nặng thế nào hay chán nản ra sao thì tôi vẫn tự nhủ rằng mình sẽ vượt qua tất cả. Tôi cần tìm một thứ gì đó để mang lại hy vọng cho bản thân, và tôi đã khám phá ra môn tập thể hình."



Bắt đầu từ những bài tập nhẹ nhàng, sau đó là nâng cao dần, đến nay Zach Zeiler đã chiến thắng được căn bệnh ung thư và trở thành một chàng trai mạnh mẽ với cơ bắp cuồn cuộn.



Chia sẻ về câu chuyện đầy ý nghĩa của mình, Zach cho biết: “Tôi không biết cuộc đời sẽ đi về đâu, nhưng với tôi, mỗi ngày đều là một cơ hội để tôi tiến đến thành công.”

Xem thêm:

- *Bí quyết giúp Tổng thống Obama luôn phong độ*
- *Bài tập thân trên của “ông hoàng body” Joe Manganiello*
- *15 bí quyết tập thể hình giúp Ronaldo sở hữu thân hình săn chắc*



Có thể bạn thích



Những lưu ý khi sử dụng thần dược t...



7 vị trí cơ thể của nam giới tập th...



Bài tập GYM của Đệ nhất phu nhân Mi...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

Bài trước

Bài tập GYM của Đệ nhất phu nhân Michelle Obama

Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

G+1 +1 Recommander ce contenu sur Google

1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 1 giờ trước - Được chia sẻ công khai

Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm

Chỉ sau 4 năm đến với bộ môn tập thể hình, Zach đã "lột xác" từ một bệnh nhân ung thư ốm yếu thành một người mẫu fitness với những cơ bắp săn chắc đáng ngưỡng mộ. Sự thay đổi đáng kinh ngạc của Zach chỉ sau 4 năm Được chẩn đoán mắc bệnh ung thư hạch năm 15 ...

+1 · Trả lời

Thư mục

NHẠC TẬP THỂ HÌNH



Wasted On You - Louis Futon, Rozes	71.665	
2. Fade (Mich Remix) - Alan Walker	210.295	
3. Dust - CLMD, Astrid S	77.366	
4. Faded (DNF & Vnalogic Remix) - Alan Walker	88.201	
5. Arcade (Radio Edit) - Dimitri Vegas & Like Mike, W&W	81.912	
6. Heading Home - Gryffin, Josef Salvat	80.470	

SẢN PHẨM ĐỂ NGHỊ



Thực phẩm bổ sung trước khi tập luyện mùi trái cây Assault - Pre-work out

825,000₫

Xem hàng

XEM NHIỀU NHẤT



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả



Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua



Bài tập thân trên của “ông hoàng body” Joe Manganiello

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:
- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Căng tay
- Buổi 7: Nghỉ, với cách xếp lịch như trên, buổi nghỉ này bạn có thể chủ động xếp vào hôm nào cũng được.

www.thehinhnam.com

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

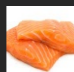
- 30 bài tập Yoga tại nhà cho mọi người từ cơ bản tới nâng cao

Mặc dù là 1 thể loại tập luyện cổ xưa, nhưng Yoga đã dần trở thành 1 môn thể...

- 10 cách điều trị phồng rộp da chân khi đi bộ nhiều
  Phồng rộp da chân có thể xảy ra khi bạn đi bộ nhiều, chân cọ sát nhiều với giày....
- Bí quyết giảm 3kg trong 1 tuần từ mật ong cực đơn giản hiệu quả
  Mật ong có chứa khoảng 70% carb/đường và 25% nước, vốn là một chất béo no nên khi dùng...
- Mách bạn cách trị mụn bằng dầu oliu tuyệt vời
  Dầu Oliu chắc hẳn không còn xa lạ với phái đẹp. Dầu oliu được biết đến là một trong...
- 7 Bí quyết trang điểm giúp bạn trẻ hơn 5-10 tuổi
  Bạn có biết lựa chọn phong cách trang điểm có thể giúp bạn trông trẻ trung hơn? Kiểu tóc...

Bài ngẫu nhiên


BỎ TẬP CHÂN, SAI LẦM TRONG TẬP THỂ HÌNH!
21.12.2015 - Comments Disabled
Trong phòng tập thể hình có tình trạng là có đến 70% người tập thường xuyên bỏ qua bài tập cơ chân hoặc chỉ...


25 THỰC PHẨM GIÚP TĂNG CÂN NHANH CHÓNG
22.10.2015 - Comments Disabled
Trong khi, hầu hết mọi người chỉ quan tâm đến các phương pháp giảm cân, thì một số người lại muốn tìm hiểu...


10 PHÚT MỖI NGÀY CHO CƠ BỤNG 6 MÚI NHƯ Ý
08.12.2015 - Comments Disabled
Các bài tập tại chỗ của Ros Edgley – một nhà khoa học thể thao người Anh, sẽ giúp phái mạnh có cơ bụng 6...

Bài mới

Theo dõi Fanpage


Thể Hình Nam
2,253 likes
NO PAIN NO GAIN
www.thehinhnam.com
Like Page
Sign Up

Bài yêu thích


KỸ THUẬT CARDIO TRÊN MÁY CHẠY BỘ
05.01.2016 - Comments Disabled
Bạn chỉ tập tạ thôi chưa đủ nếu không tập luyện tim mạch, sức bền và khả năng chịu đựng của cơ thể, Cardio...